

**NOME:** INÊS DANIELA LOUREIRO ABRANTES

**MESTRADO EM:** SOCIEDADE RISCO E SAÚDE

**ORIENTADOR:** PROFESSORA DOUTORA PAULA CAMPOS PINTO

**DATA:** 27 SETEMBRO 2017

**TÍTULO DA TESE:** BEM-ESTAR NOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS: PERCEÇÕES E PRÁTICAS DE SAÚDE

### **RESUMO**

As mudanças, como é o caso da transição para o ensino superior, colocam desafios e podem exigir alterações nas rotinas, nas relações interpessoais e na forma como o indivíduo se auto percebe e como percebe o mundo.

Na transição para o ensino superior o estudante deverá mobilizar recursos, tais como o suporte social, de modo a desenvolver respostas adaptativas. Quando tal não acontece, isso reflete-se negativamente ao nível da sua saúde e bem-estar.

Na tentativa de compreender os níveis de bem-estar nos jovens universitários e quais as características individuais que tendem a diminuir o estado de mal-estar, contribuindo desta forma para o seu bem-estar, realizou-se um estudo empírico junto de 240 alunos de licenciatura e mestrado do ISCSP.

Foi utilizado um questionário que foi dividido em quatro partes: aspetos sociodemográficos; experiências no ensino superior; saúde e bem-estar e suporte social.

Os resultados indicam a relevância do suporte social de amigos e familiares como principal recurso mobilizado pelos jovens quando sentem mal-estar psicológico.

**Palavras Chave:** perceções; bem-estar; saúde; jovens universitários